



## **Pengaruh Tawakal Terhadap Stres Mahasiswa Baru UIN Antasari Banjarmasin**

**Eliza Rahmadhana**

**Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**

[elizarahmadhana@gmail.com](mailto:elizarahmadhana@gmail.com)

### **Abstract**

*In today's life, students are expected to continue to be creative and further develop their own qualities so that they can develop more according to the times. Students who have just graduated from high school and then proceed to tertiary institutions will certainly find differences in learning when they are still in high school. This transition makes new students feel pressure to cause stress. To avoid stress, according to research by Anni Zulfani, et al that trust can reduce stress, so that trust can be used as a religious coping to deal with stressors. The aims of this study were: (1) to find out the level of trust in new students (2) to find out the stress level for new students (3) whether there is an influence between trustworthiness and stress on new students. The research method used is quantitative research. The population of this study consisted of 1974 and a sample of 294 students with the sampling technique using simple random sampling. The data analysis technique of this research is using a simple linear regression test. The results of the simple linear regression test obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$  so that the hypothesis proposed was acceptable. The results of the hypothesis test show that the value of  $r$  count is 0.456, which means that the value of the independent variable on the dependent variable has a strong influence.*

Keywords: Trust, Stres, New students

### **Abstrak**

*Dalam kehidupan sekarang ini, siswa diharapkan untuk terus berkreasi dan lebih mengembangkan kualitas dirinya sehingga dapat berkembang lebih sesuai dengan perkembangan zaman. Siswa yang baru lulus SMA kemudian melanjutkan ke perguruan tinggi tentu akan menemukan perbedaan pembelajaran ketika masih duduk di bangku SMA. Transisi ini membuat mahasiswa baru merasakan tekanan hingga menimbulkan stres. Untuk menghindari stress, menurut penelitian Anni Zulfani, dkk bahwa tawakal dapat mengurangi stress, sehingga tawakal dapat dijadikan sebagai coping religius untuk menghadapi stressor. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui tingkat kepercayaan mahasiswa baru di UIN Antasari Banjarmasin (2) untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa baru di UIN Antasari*

*Banjarmasin (3) apakah ada pengaruh antara tawakal dan stress pada mahasiswa baru di UIN antasari Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 1974 orang dan sampel sebanyak 294 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil uji regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai  $r$  hitung sebesar 0,456 yang berarti nilai variabel independen terhadap variabel dependen memiliki pengaruh yang kuat.*

Kata Kunci: Tawakal, Stres, Mahasiswa Baru

## A. Pendahuluan

Dalam kehidupan sekarang ini mahasiswa cenderung dituntut untuk terus berkembang dan meningkatkan nilai diri agar dapat mengikuti zaman. Sebagai Mahasiswa yang baru saja memasuki masa perkuliahan pada ajaran tahun pertama, mereka memiliki masa penyesuaian dan memiliki polakehidupan baru.

Proses adaptasi mahasiswa yang baru saja lulus pada sekolah menengah atas merupakan hal yang biasa, kebanyakan siswa ketika dimasa sekolah sangat mudah untuk mendapatkan kesuksesan tetapi lain halnya ketika di perkuliahan. Perbedaan sistem ini menuntut mahasiswa untuk memiliki beberapa keahlian dan juga mengharuskan mahasiswa berperan aktif, karena penilaian tidak hanya dilakukan ketika ujian saja tetapi juga dilihat kompetensi yang akan dicapainya.

Karena banyaknya tekanan dalam masa perpindahan ini seperti adanya sistem semester pendek, *culture shock*, dan aturan kedisiplinan mengenai pembuatan tugas dan lain sebagainya. Akibat dari banyaknya tekanan ini mahasiswa cenderung untuk menghindarinya. Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa ini berkembang menjadi perasaan negatif, yang dapat menimbulkan ketegangan dan stres.

Adapun pendapat dari Santrock ada 2 kategori stres siswa, yaitu faktor pribadi dan faktor akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akibat beberapa faktor pribadi diantaranya keadaan yang jauh dengan orang tua ataupun kerabat, masalah ekonomi atau keuangan, masalah yang muncul ketika berinteraksi dengan teman dan lingkungan baru, dan masalah pribadi yang lainnya. Sedangkan pada faktor akademik terjadi karena adanya perubahan gaya belajar, penyelesaian tugas, target nilai, dan masalah akademik lainnya yang dapat membuat mahasiswa memiliki tekanan.<sup>3</sup>

Stres ditunjukkan dengan beberapa gejala seperti kegugupan yang meningkat, perasaan tegang dan gelisah, kelelahan, pola tidur terganggu, denyut nadi meningkat, nyeri otot dan rasa sakit yang nyata (seperti migrain, buang air besar, gangguan pencernaan, dan kesemutan). Perubahan perilaku seseorang, seperti menjadi tidak sabar, mudah tersinggung, menarik diri, atau

mengubah kebiasaan makannya, bisa merasakecewa, idak memiliki energi, akan lebih sering tidak aktif, dan merasa rendah diri.

hampir 350 juta penduduk di dunia mengalami stres, dimana stres ini menjadikannya penyakit paling umum keempat di dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Secara umum, mahasiswa baru yang berusia antara 18-21 tahun juga bisa mengalami stres. Menurut penelitian sebelumnya menemukan bahwa sebanyak 6,9% siswa yang berusia sekitar 18-30 tahun memiliki niat untuk bunuh diri akibat stres

Untuk menghadapi kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa agar tidak berdampak negatif perlu adanya solusi yang terbaik. Jalan yang terbaik untuk menghadapi masalah adalah kembali pada dimensi spiritual (melaksanakan ajaran agama). Dengan kembali berpegang teguh pada ajaran agama dapat membentengi diri dari gangguan jiwa dan mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang mersa gelisah. Pada hakikatnya manusia akan kembali pada agama dan Tuhan sebagai tempat bergantung ketikasadar akan ketidakberdayaan diri yang digambarkan islam melalui tawakal.

Tawakal menurut pandangan Islam adalah tumpuan terakhir setelah melakukan ikhtiar atau usaha yang sungguh-sungguh secara maksimal, kemudian menyerahkan segalanya dan yakin hanya kepada Allah SWT yang mampu menyelesaikan segala urusan, setelah manusia tidak mampu lagi menyelesaikannya.

Bagi Ibnu Qayyim hakikat tawakal adalah menyerahkan diri kepada Allah Swt atas pilihan dan rencana dalam mengharapnikmat. Tawakal juga harus dibarengi dengan keyakinan bahwa rencana Allah terhadap hamba-Nya lebih baik daripada rencana seorang hamba terhadap dirinya sendiri.<sup>7</sup> Bagi orang muslim tawakal merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan. dengan menghadirkan sikap tawakal dalam kehidupan ini manusia dapat mempunyai sifat tenang dan mempunyai kestabilan emosi ketika menghadapi masalah yang menimbulkan emosi dan menguras tenaga.

Berdasarkan observasi awal dengan mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin peneliti menemukan tidak stabilnya emosi mahasiswa tersebut dimana mudah putus asa dan dan melanggar ketertiban. Hal ini dimungkinkan karena belum sepenuhnya memasrahkan diri kepada Allah. Oleh karena itu peneliti tertarik mengkaji mengenai tawakal dan stres dengan rumusan masalah yaitu: (1) seberapa besar tingkat tawakal pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin, (2) seberapa besar tingkat stres pada mahasiswa baru UIN Anntasari Banjarmasin, (3) apakah ada pengaruh tawakal terhadap stres mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin?

## **B. Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan tipe korelasional. Adapun pengambilan sampel menggunakan probabilitas teknik simple random sampling, yaitu sampel yang dipilih secara acak dan tidak melihat tingkat populasi. Penelitian ini menggunakan analisis metode regresi linear sederhana. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin dengan populasi sebanyak 1974. Pengambilan sampel

menggunakan tabel IssacMichel dengan taraf kesalahan 5%. Adapun jumlah sampel sebanyak 294. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan kuesioner yang disajikan dalam bentuk skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu: tidak setuju, sangat tidak setuju, setuju, dan sangat setuju.

Terdapat dua instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala tawakal dan skala stres. Skala tawakal disusun berdasarkan aspek- aspek yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim, yang meliputi mengenal Allah, menentukan sebab akibat, menguatkan hati pada tauhid, menyandarkan hati pada Allah, berbaik hati kepada Allah, tunduk dan berserah diri kepada Allah, dan yang terakhir berserah diri. Sedangkan skala Stres disusun menurut aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond, yang meliputi *Diffuculty relaxing, nervous arousal, easily upset, irritable, impatient*.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana dimana teknik ini digunakan untuk menemukan pengaruh dan membuktikan hipotesis yang diajukan terhadap hubungan antara dua variabel. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan aplikasi komputer yaitu SPSS versi 22.

### C. Hasil dan Pembahasan

Untuk menentukan konsistensi pengukuran sejauh mana dapat dipercaya ketika pengukuran berulang dilakukan, uji reliabilitas dilakukandengan melihat Alpha Cronbach. Adapun pengujian ini dibantu dengan program komputer IBM SPSS Statistics 22 dan hasil dari Cronbach Alpha untuk skala Tawakal adalah sebesar 0,924 dan skala Stres sebesar 0,887.

Selanjutnya Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada kaitan yang signifikan antara variabel tawakal dan variabel stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Berikut adalah ringkasan hasil yang menunjukkan hasil analisis teknik regresi linear sederhana yaitu :

**Tabel 1**

*Pengaruh Antar Variabel*

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	d f	Mean Square	F	Sig .
1	Regression	1582,845	1	1582,845	76,566	,000 <sup>b</sup>
	Residual	6036,488	292	20,673		
	Total	7619,333	293			

a. Dependent Variable: STRES

b. Predictors: (Constant), TAWAKAL

Berdasarkan tabel di atas, dijelaskan bahwa nilai signifikansi pada tawakal dan stres sebesar 0,000 yang artinya hipotesis Ha dalam penelitian ini dapat diterima karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka kesimpulan dari hasil tersebut bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

tawakal dan stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Kemudian, setiap variabel dalam penelitian ini dikategorisasikan bertujuan untuk mengelompokkan individu maupun subjek penelitian menurut kontinum sesuai dengan atribut yang akan diukur.

**Tabel 2**  
Kategori tingkat skala tawakal

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase (%)
Rendah	$X < 44$	0	0%
Sedang	$44 \leq X < 66$	23	8%
Tinggi	$X \geq 66$	271	92%
<b>Total</b>		294	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat skala tawakal pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin dengan kategori rendah sebanyak 0 mahasiswa dengan presentase 0%, sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 23 mahasiswa dengan presentase 8% dan yang terakhir untuk kategori tinggi sebanyak 271 mahasiswa dengan presentase 92%.

**Tabel 3**  
Kategori tingkat skala stres

Kategori	Rentang Nilai	F	Persentase (%)
Rendah	$X < 32$	18	6%
Sedang	$32 \leq X < 48$	238	81%
Tinggi	$X \geq 48$	38	13%
<b>Total</b>		294	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin memiliki kategori rendah sebanyak 18 mahasiswa dengan presentase 6%, untuk kategori sedang sebanyak 238 mahasiswa dengan presentase 81% dan terakhir untuk kategori tinggi sebanyak 38 mahasiswa dengan presentase 13%.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tawakal diketahui memiliki pengaruh dengan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa adanya pengaruh tawakal terhadap stres pada mahasiswa baru UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi sikap tawakal maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa

tersebut. Maka dari itu sebagai mahasiswa sikap tawakal penting untuk dimiliki oleh mahasiswa karena kepasrahan diri terhadap Allah memunculkan ketenangan dan ketentraman hati dan menjadikan emosi mahasiswa tersebut stabil.

## DAFTAR REFERENSI

- Noviyanti, Dwi Wulan. *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*, (Jurnal Medika Utama 3, no. 01 Oktober, 2021).
- Sukoco, Aquarista S.P, *Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi*, CALYPTRA 3, no. 1 (2014): 1–10
- Santrock, John W., *Adolescence: Perkembangan Remaja*, trans. oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih, 6 ed. (Jakarta: Erlangga, 2003).
- Lestari, Khairani C.A *Pengaruh tawakal terhadap tingkat stres belajar pada santri Pondok Pesantren Asy-Syatibiyyah Palabuhanratu*, 2021.
- "Risksdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). J Phys A Math Theor," 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-risksdas-2018/>.
- Nurhakim, Ifnu "Hubungan Tawakal dengan Stres Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam Penyusunan Skripsi."
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Penjabarn konkrit iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, trans. oleh Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2000)